

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Консультация для родителей «Витамины летом»



Подготовила:
воспитатель Логинова Т.И.

Август 2023г.

Лето - это лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем!

Лето дарит нам огромное количество продуктов растительного происхождения, ценных своим витаминным составом. Если в летнем детском меню постоянно присутствуют свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, ребенок пополнит свои запасы рядом определенных витаминов и минералов. Прежде всего, это витамин С, встречающийся почти во всех дарах «с грядки». Он положительно влияет на работу сразу нескольких систем организма и иммунитет в целом. Также летом вместе с овощами и фруктами без проблем можно получить необходимую дозу витаминов С, А, В, Е, К, фолиевой кислоты.

Витамин С

Аскорбиновая кислота усиливает действие витамина А. Кроме того, витамин С укрепляет иммунитет, предупреждает развитие аллергических реакций, помогает поддерживать в отличном состоянии капилляры, дёсны и зубы. Улучшает всасывание железа, предупреждая развитие анемии. Способствует заживлению ран, сращиванию костей. Стимулирует образование красных кровяных телец.

Витамин С

1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.

Витамин А

Защищает организм от ультрафиолетовых лучей. Кроме того, усиливает остроту зрения, расширяет поля цветового зрения, обеспечивает адаптацию глаза к темноте. Витамин А (ещё одно название - ретинол) способствует формированию и поддержанию в здоровом состоянии кожи, волос и слизистых оболочек. Необходим для нормального роста костей и зубов ребёнка. Также защищает организм от смога и загрязнённости окружающей среды, действуя как антиоксидант.

Витамин А

100г моркови, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мелиссы, 100г красного сладкого перца.

Витамин Е

Препятствует окислению в организме свободных радикалов, разрушающих клетки. Повышает силу и выносливость, улучшая спортивные показатели. Помогает при пчелиных укусах и опрелостях. Способствует заживлению ран и ожогов. Предупреждает возникновение проблем со зрением, у некоторых больных диабетом, способствует понижению глюкозы в крови. Разрушается при замораживании. Продукты - источники витамина Е не рекомендуется длительно готовить при высоких температурах (например, во фритюрнице).

Витамин Е

200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г редьки.

Витамин В1

Тиамин «отвечает» за концентрацию внимания и укрепляет память. Чтобы в продуктах сохранялось максимальное количество витамина, готовьте пищу при минимуме воды и пара. Тиамин сохраняется при длительном хранении и замораживании.

Витамин В1

250г картофеля, 250г молодого горошка, 80г филе лосося.

Витамин В2

Помогает организму высвободить энергию из пищи. Обеспечивает нормальный рост и развитие ребёнка, поддерживает целостность нервной системы, кожи и глаз. Разрушается при попадании прямых солнечных лучей и в сочетании с водой.

Витамин В2

400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога.

Витамин К

В основном содержится в продуктах растительного происхождения: зеленые листовые овощи, шпинат, зеленый горошек, цветная и белокочанная капуста, брокколи, помидоры, огурцы, кабачки, тыква, спаржа, картофель, овсянка, злаки, шиповник, бананы. Витамин К содержится в соевом и оливковом масле, грецких орехах. Из животных продуктов витамином К богаты свиная и говяжья печень, молоко и молочные продукты, куриные яйца.

Нельзя не вспомнить о самом «летнем» элементе - витамине **D**. Он синтезируется в нашем организме под воздействием ультрафиолетовых лучей, способствуя усвоению кальция и здоровому росту ребенка. Чтобы защитить себя от недостатка витамина D, малышу просто нужно бывать на свежем воздухе в солнечную погоду.

Важно учитывать, что летнего сезона несколько меняются и потребности нашего организма. При повышенном потоотделении в жаркую погоду ребенок теряет минеральные вещества, которые нужно регулярно пополнять. К этому же эффекту приводит жажда: если потреблять слишком большое количество жидкости, из организма неизбежно будут частично «вымываться» некоторые минеральные соли, особенно если пить не чистую воду, а сладкие и газированные напитки. В частности, вырастает необходимость в таких минералах, как магний и железо.

Кроме того, именно летом наблюдается интенсивный рост у детей. Поэтому в летний период на детском столе обязательно должны присутствовать продукты, богатые **кальцием** (молоко, творог, йогурт, сыр, рыба). Кстати, всем известно, что кальций и **фосфор** укрепляют кости, а это, в свою очередь, помогает снизить вероятность переломов и трещин во время активных игр у детей.

Большое количество витаминов и минералов содержится в продуктах не только растительного, но и животного происхождения. И как раз последняя категория обычно сокращается в летнем меню. В жаркие дни организм испытывает жажду, а не голод, и нам хочется видеть на столе легкие сочные

продукты. Однако витамины из жизненно важной для человека группы В поступают, в основном, с мясом, рыбой, молоком и бобовыми. Например, витамин В1: в достаточном количестве он содержится только в говядине, мясе птицы, печени, рыбе и яйцах, а с его дефицитом начинаются сбои в работе нервной системы.

По той же причине летом желательно следить за уровнем витамина Е в рационе ребенка. Находясь в яйцах, печени и маслах, он может поступать в недостаточной дозировке с летним питанием. При этом витамин Е участвует во всех обменных процессах организма, и примечательно, что он способствует регенерации кожи при повреждениях, в том числе, когда речь идет о солнечных ожогах.

Итак, в самое долгожданное время года и малыши, и взрослые получают огромную пользу от свежих овощей и фруктов. Тем не менее, эти плоды не должны вымещать другие группы продуктов из детского меню, иначе может возникнуть риск дефицита некоторых элементов. Если в жаркий сезон на стол подается преимущественно растительная пища, витамины группы В, Е, а также кальций, железо и магний желательно принимать в составе детских витаминно-минеральных комплексов.

Витамины - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей!